

# Esercizi di passaggio e coordinazione



**Uno dei migliori insegnanti dei fondamentali nel basket italiano. Nei suoi 18 anni a Rimini ha formato decine di giocatori che si sono poi affermati a tutti i livelli.**

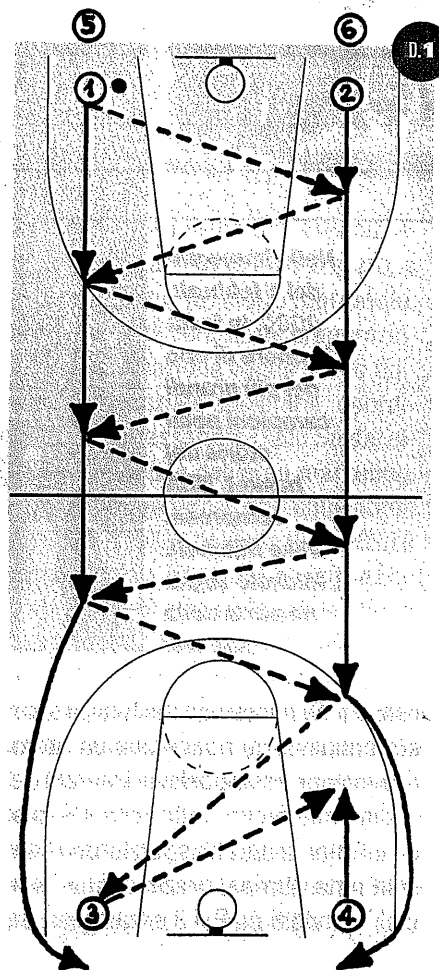
**Per un gioco dinamico come la pallacanestro è necessario sviluppare le capacità motorie dei ragazzi, sia condizionali, che coordinative.**

Per incrementare la coordinazione occorrono esercizi mirati a rendere indipendenti i movimenti degli arti superiori da quelli inferiori. A questo scopo utilizzo esercizi di tic tac a due e tre e con treccia.

Per incrementare la coordinazione occorrono esercizi mirati a rendere indipendenti i movimenti degli arti superiori da quelli inferiori. A questo scopo utilizzo esercizi di tic tac a due e tre e con treccia.

## Tic tac

A coppie i giocatori ricevono e passano in corsa e faccio eseguire quasi tutti i passaggi "base", ma anche passaggi dietro la schiena, passaggi "palleggiati", cioè con i giocatori vicini e la palla alta passata con il braccio più vicino al compagno esteso verso l'alto, con un'azione esclusiva polso-dita. Faccio anche eseguire passaggi "bowling", come se si lanciasse una palla da bowling, lateralmente, come anche passaggi battuti a terra. Per migliorare la coordinazione oculò-manuale, dopo la ricezione, faccio anche fare uno o due palleggi esterni, seguiti dal passaggio.



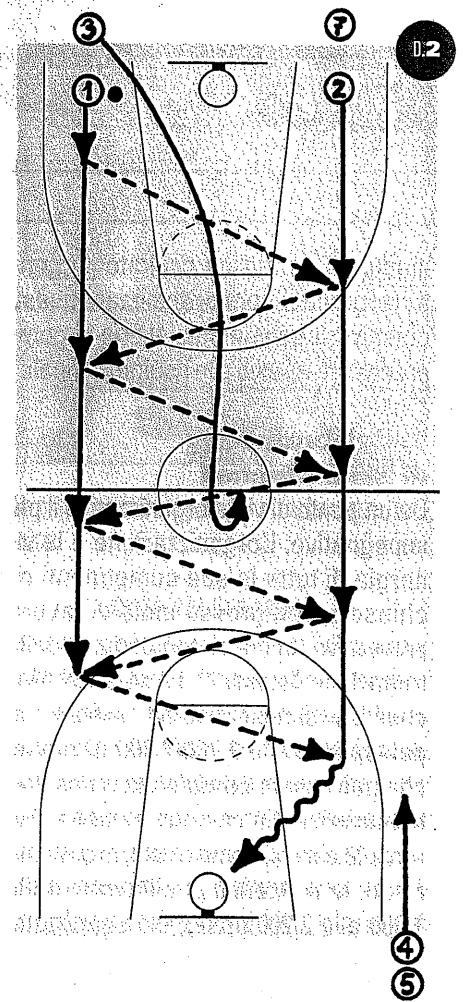
## ESERCIZI IN PROGRESSIONE

### Tic tac a due senza ostacoli

Passaggi continui a coppie senza alcun ostacolo. Due file sulla linea di fondo e altre due dall'altra parte. 1 e 2 si passano la palla in continuazione e una volta giunti vicino a canestro, 2 passa a 3 e 3 a 4 e questa coppia continua (diagr. 1).

### Tic tac a due ostacolato

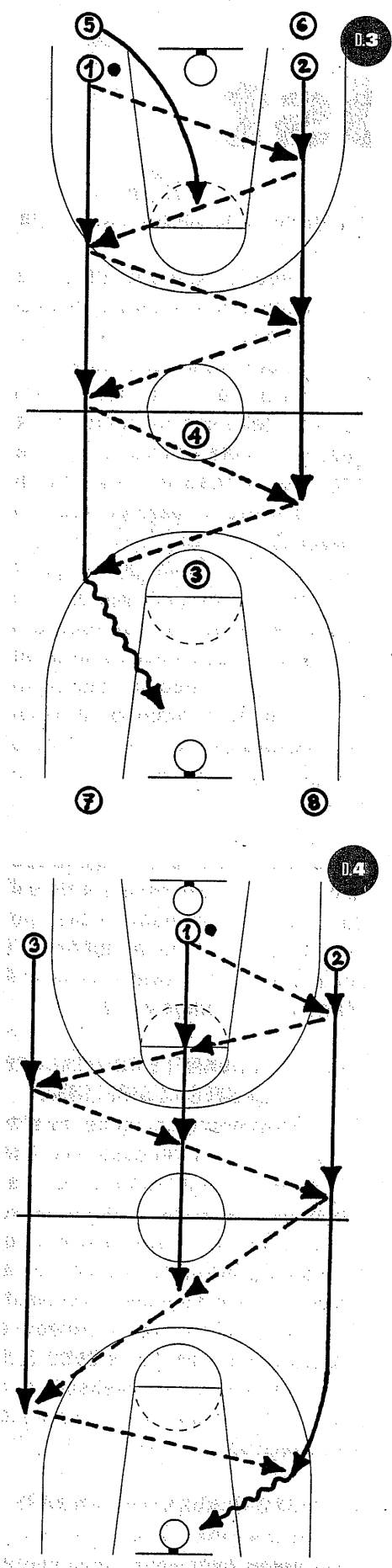
Stesso esercizio con un difensore posto nel cerchio di metà campo che disturba i passaggi. In seguito 2



e 1 giocano contro 3. Dopo aver difeso 3 apre a 4 ed i due giocano due contro uno contro 6, che salito nel cerchio di metà campo, va ad ostacolare i passaggi. Una volta conclusa l'azione, 6 va in attacco con 7 e i due giocano contro 5, che si è disposto nel cerchio di metà campo. Si gioca quindi in continuità (diagr. 2).

### Tic tac a due con due difensori

Stesso svolgimento dell'esercizio precedente, ma contro due difensori, posti uno nel cerchio di metà



campo e l'altro nel cerchio del tiro libero. 1 e 2 vanno in attacco contro 4 e 3, che ostacolano i passaggi e poi giocano due contro due. I due attaccanti usano solo passaggi e quindi occorrono buoni angoli di passaggio. Al termine dell'azione 4 e 3 attaccano contro 6, che è salito a difendere nel cerchio di metà campo, e 5 che è andato nel cerchio del tiro libero. 1 e 2 vanno in coda (diagr. 3).

### Tic tac a tre

Tre giocatori sulla stessa linea, con palla nella fascia centrale ad 1. 1 passa a 2, 2 ritorna la palla a 1 e 1 passa a 3 e così di seguito. È importante che 1 sia dietro a 2 e 3 (diagr. 4). La progressione è la stessa vista nel tic tac a due giocatori (vedi diagrammi precedenti).

**Continua sul prossimo numero**